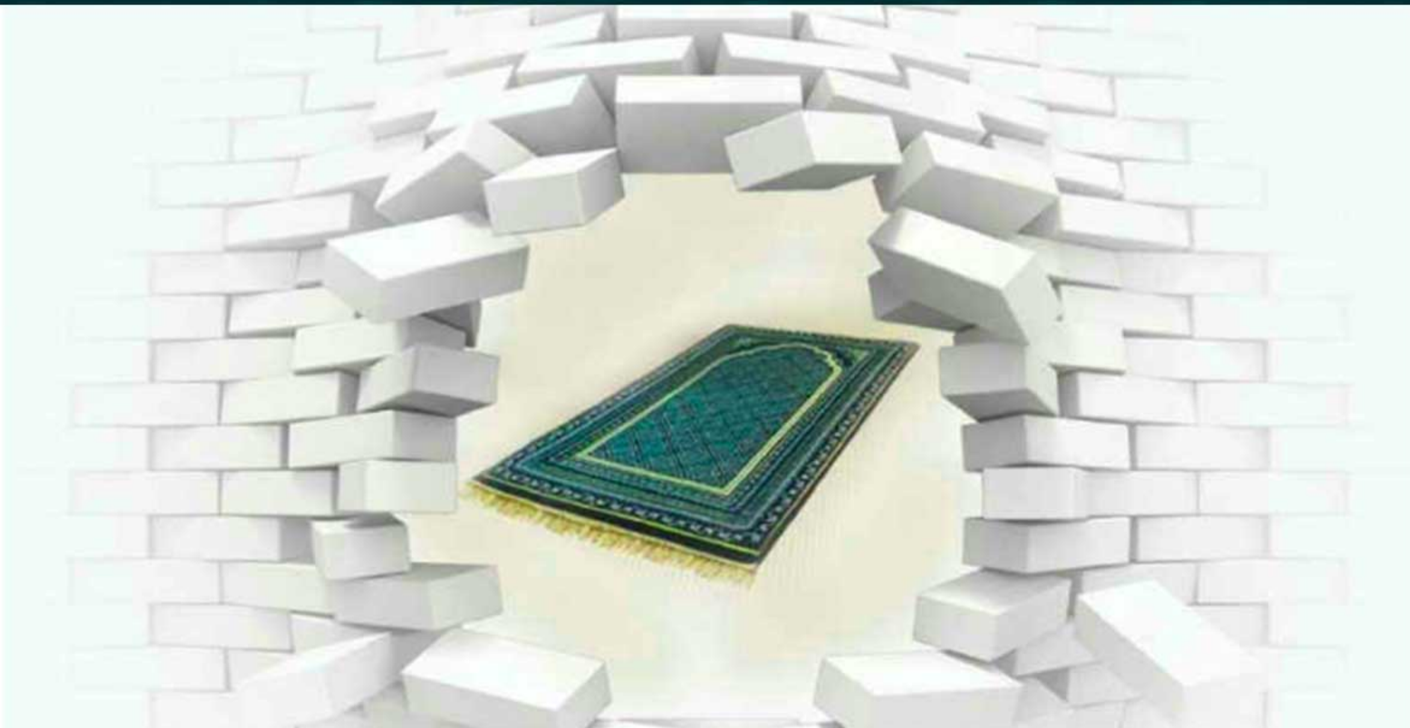
كتاب

فاتتني صلاة



اسلام جمال

فاتتني صلاة !!

فــي الصغر إعتدنا أن يأمرنا مــن يكبرنا بالصلاة..
فنمتثــل للأمــر .. ثم نذهب لنصلي .. فنجــد أن الصلاة ثقيلة ..
فنتركها !!

نســمع شــيخاً يتحدث عن الصلاة و أهميتهــا و عقوبة تاركها..
فنذهــب لنصلي .. فنجــد أن الصلاة ثقيلة
فنتركها !!

ظننا أن من يأمرنا بها لا يشــعر بما نشــعر به..
ظننــا أن من يحافــظ عليها لديه هبة إلهية ليســت عندنا..

إنتظرنــا تلك الهبــة الإلهية طويلًا .. حتــي فاتتنا صلاة بعد الصلاة !!
لأننــا لم نحل أصل المشــكلة .. وهو لماذا تبــدو الصلاة ثقيلة؟؟

إسلام جمال

تصميــم الغلاف: أحمد زردق

كتاب زحمة للنشر والتوزيع

فاتتني صلاة

اسـم الكتـاب: فـــــاتتني صـــــلاة
التـأليــــف: إســــلام جمــــال
مراجعة وإخراج فني: عمـــرو وســـالم ســـواح
الطبعـــــة: السادســــــة
رقـــم الإيـــداع: ٢١٧٥١ /٢٠١٨
التـــرقيم الـــدولي: 978-977-835-062-3
الناشـــــر: دار زحمة كُتّاب للنشر والتوزيع
١٥ ش السباق – مول المريلاند – مصر الجديدة – مصر

Facebook دار زحمة كتاب للنشر
Email za7ma-kotab@hotmail.com
Tel 002 012051100596

فاتني صلاة

إسلام جمال

(١) فاتتني صلاة!!!

لعدة سنوات كنت أتابع ذلك الشيخ العجوز الذي قارب عمره الثمانين فلا أكاد أنظر إلى الشارع قبل وقت الأذان بدقائق إلا وأراه مُتوكِّئًا على عصاه في طريقه إلى المسجد وقد رُسمت على وجهه ابتسامة هادئة.

كانت تراودني بعض الأسئلة الممزوجة بالخجل، ولكن سرعان ما كانت تواجهها مجموعة من الأعذار الدقيقة فتتلاشى هذه الأسئلة ويتلاشى معها الخجل، وأحيانًا كنت أعود فأنظر إلى الشارع مرة أخرى فأجد هذا العجوز في طريقه لبيته يلقي السلام على جيرانه؛ فأنظر إلى ساعتي متعجباً وأتذكر أحد الأعذار التي جالت بخاطري قبل الصلاة: "*إنك مشغول فلتصلِّ عندما تنتهي*"!!

فأتساءل: هل حقًّا كنت أقوم بعمل مهم خلال هذه الدقائق؟! حتى وإن كنت، ما يضر هذا العمل إن قطعت منه بضع دقائق!! فأنتظر تلك العاصفة من الأعذار الدقيقة والإجابات المقنعة حتى تواجه هذه الأسئلة، ولكنها لم تأتِ!! كانت تأتي فقط قبل الصلاة وتختفي بعدها؛ فتتركني في صمت عالٍ، سكوت ظاهري وضجة داخلية، *لقد فاتتني صلاة!!!*

وكم أيقظتني طقطقة عصا ذلك الرجل الأنيق المرح وهو في طريقه ليؤذن لصلاة الفجر، وما كنت أعلمه أن للمسجد إمامًا يبيت فيه ويؤذن لكل صلاة إلا أنه يترك أذان الفجر لذلك الرجل.

لعدة سنوات كنت أسمع طقطقة تلك العصا، لا يمنعها بردٌ ولا مطر، تمر السنون وتتبدل الأحوال وما زالت تلك العصا توقظني، وكلما أيقظتني واجهتها عاصفة من الأعذار التي تبدو منطقية فأغرق في سباتي موافقًا أعذاري.

أقنعتني نفسي أن ذلك الرجل اعتاد أن يسهر حتى الفجر وينام بعده؛ فهو لديه عمله الخاص ولا يُطلب منه أن يستيقظ مبكرًا؛ لذلك

كان من السهل عليه أن يحافظ على صلاة الفجر لكل هذه السنوات، أما أنا فالدراسة والجامعة ثم العمل كانوا أهم حُججي لسنوات، وكلما ثارت نفسي كنت أطمئنها بأن "*يومًا ما*" سأفعل.

حتى جاء يوم سألت فيه ذلك الرجل عن عمله وطبيعة يومه فعرفت أنه لا يسهر للفجر كما ظننت، بل ينام متأخرًا لطبيعة عمله ومع ذلك يستيقظ كل يوم بعد سويعات نوم قليلة ليؤذن لصلاة الفجر.

لم تجادلني نفسي هذه المرة فلا عذر لها، ومع فجر اليوم الجديد بعد أن هممت للصلاة، همست إلى نفسي "*إنه فضل الله يؤتيه من يشاء، يومًا ما سيهديك الله*"، فغرقت في سباتي وقد فاتتني صلاة!!

لعدة سنوات كنت أرى ذلك العامل البسيط لا تفارق الابتسامة وجهه، وكلما نظرت إليه شعرت بالرضا، كانت رؤيته تبعث الطاقة الإيجابية بداخلي، مجرد أن يسمع الأذان يغلق دكانه ويسير في خطى هادئة إلى المسجد.

في المرات القليلة التي زرت فيها المسجد لاحظت إنه يتوضأ ويأخذ مكانه بجانب الجدران ويصلي ركيعات قبل الإقامة، ولكنها لم

تكن صلاة، بل كانت حالة!! حالة من العشق بينه وبين ربه، صلاة مختلفة، كنت أسمع له أنينًا خافتًا فيثير في نفسي فضولًا وغبطة.

كان منغمسًا في صلاته وكأنه لا يرى أحدًا، هادئًا مطمئنًا خاشعًا، كان يستغرق في الركعة الواحدة الوقت الذي يستغرقه غيره لأربع ركعات، يطيل الركوع والقيام بعد الركوع والجلسة بين السجدتين.

تساءلت في نفسي: ماذا يقول؟ أيعرف أذكارًا لا يعرفها غيره؟ أحببت صلاته، وتمنيت أن أصلي مثله، ولكني لم أستطع، لم يكن الأمر سهلًا كما اعتقدت، لم أعرف لماذا فسرعان ما يئست وعدت كما كنت، فاتتني صلاة بعد صلاة!!

لعدة سنوات كنت أتابع هؤلاء وفي نفسي سؤال كثيرًا ما كنت أفكر فيه وأسأله:

لماذا يحافظ بعض الناس على الصلاة لهذه الدرجة في حين لا يستطيع الكثير حتى أن يصلي صلاة واحدة؟؟

ما السر في هذا؟ وهل حقًّا هذا أمرٌ لا دخل لنا فيه، يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه لمن يشاء. ولو كان الأمر كذلك، فلماذا سنحاسب على الصلاة أول ما نحاسب؟!، لو كانت الصلاة أمر إلهي لا دخل لنا فيه لماذا إذًا هذا الثواب والعقاب بشأنها؟

كل هذه التساؤلات كانت بداخلي، لذلك كان لا بد أن أبحث عن إجابات لها.

فكرة إنني يمكن أن أودع هذه الحياة وليس في صحيفتي سوى ركيعات قليلة كانت تزعجني وتؤلمني.

قررت أن أسأل هؤلاء الذين نادرًا ما فاتتهم صلاة؛ لأتعرف على أسرارهم، أيضًا درست سيَر وعادات الناجحين في حياتهم بشكلٍ عام، فوجدت تشابهًا كبيرًا بين صفات وعادات الناجحين في المحافظة على الصلاة وبين الناجحين في حياتهم ممن غيروا الواقع وتركوا بصمتهم.

وها أنا أكتب لكم هذا الفصل بينما أجلس في مكتبي أستمتع بتناول قهوتي بعد أن استقبلت يومي بصلاة الفجر في وقتها. تلك العادة التي كان لها الأثر الأكبر في حياتي.

(٢) يومًا ما ! !

كنت أتمنى أن أكون من المصلين، وكنت أعلم أن حياتي ستصبح أكثر سعادة وسكينة لو أنني أُصلي، وقد أخبرني كثير ممن لا يصلون بالأمر نفسه.

أخبرني أحدهم أن حياته ينقصها فقط أن يصلي، وأخبرني آخر أنه يشعر أن الكثير من أمورِه ستستقيم له بالصلاة، مع ذلك لم نكن نُصلي.

أمرٌ عجيب!! كيف لنا أن نعلم سبيلًا للسعادة والطمأنينة ونُصِر على أن نغفله!؟ لماذا نتجاهل الصلاة مع علمنا أنها مصدر للسكينة والراحة؟ ما السبب أننا إلى الآن لسنا من المصلين؟؟

بحثت عن الأسباب ووقفت عند أهمها، وهو إنني كنت أعيش في عالمٍ صنعته لنفسي يسمى "*يومًا ما*"، وأكثر الذين لا يصلون يعيشون داخل هذا العالم.

في هذا العالم نحن ننتظر أمرًا من السماء حتى تستقيم حياتنا، نعتقد أن حالنا سيتبدل في يومٍ ما وسنصبح من المصلين، كلما ثارت نفسي كنت أطمئنها.

يومًا ما سأصلي الفجر.
سيأتي يومٌ ما أحافظ فيه على كل الصلوات في المسجد. رمضان القادم سيكون بدايتي مع الصلاة.
يومًا ما ستكون حياتي كما أريد.
يومًا ما... يومًا ما... يومًا ما!!

وفي عالم "يومًا ما" اللغة الرسمية هي الأعذار، أعذارٌ تسوغ لي لماذا لا أُصلي:
فطبيعة عملي لا تسمح لي بصلاة الفجر.
إنني أعمل لساعاتٍ طويلةٍ وأكون مرهقًا.

لو فاتتني صلاة واحدة أشعر بالإحباط ولا أُصلي.
إني لا أستطيع الخشوع.
وهكذا مئات الأعذار التي تعزلني عن الصلاة.

وأعذارٌ أخرى تبرر لي لماذا يحافظ البعض على الصلاة، فتحدثني نفسي أن لديهم تركيبة بيولوجية خاصة، وأن الله تعالى منحهم قدرات مميزة، و"يومًا ما" سيمنحني هذه القدرات وأكون مثلهم.

كنت دائمًا أستثني نفسي من هؤلاء، واعتقدت أن حفاظهم على الصلاة هو أمر مُسَلم به، يفعلونه دون مجهود، أما أنا فلا بد لي من مقاومةٍ ومجاهدةٍ حتى أُصلي، فكنت أنتظر ذلك اليوم الذي يتغير فيه حالي بين ليلة وضحاها وأصبح مثلهم، ولكن هذا اليوم لم يأتِ!!

مكثت طويلًا في عالم "يومًا ما" حتى تساءلت.
إن الصلاة أول ما نحاسب عليه يوم القيامة.
فلو كان الحفاظ عليها - كما أظن- هو أمرٌ إلهي يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه من يشاء، فلماذا إذن الثواب والعقاب بشأنها؟!.

وأين العدل الإلهي إذا كان هؤلاء المصلون يتلقون دعمًا سماويًّا بينما لا أتلقى أنا هذا الدعم؟؟

أيقنت أن هذا اليوم "يومًا ما" لن يأتي أبدًا، ولو كنت أنتظر حتى تصبح الأمور مثالية تمامًا كي أحافظ على الصلاة، فسيأتي أجلي وأنا ما زلت منتظراً وقد مضى عمري وفي صحيفتي ركيعات قليلة، تلك الصورة التي كانت دائمًا تزعجني.

علمت أنني إذا أردت أن أنضم لهؤلاء المصلين فلا بد أولًا أن أخرج من عالم "يومًا ما"، وألا أنتظر هذا اليوم الذي لن يأتي أبدًا، بل أصنعه أنا.

أعلم أن الأمر ثقيلٌ في بدايته، ولكن بداية الطريق هي أن نطرد فكرة "يومًا ما" من ذهننا، ونعلم أن الأمر يعتمد علينا كليًّا، وجودنا داخل عالم "يومًا ما" يعني أننا في الاتجاه الخاطئ، اتجاه الأعذار التي لا نهاية لها ولا فائدة للسير في هذا الاتجاه.

فالخروج من عالم "يومًا ما" هو البداية للسير في طريق الحفاظ على الصلاة والتمتع بحياة أكثر سعادة وسكينة، بدلًا من أن نشغل ذهننا باختلاق الأعذار حتى لا نصلي، فالأفضل أن نشغل ذهننا باختلاق عوامل تعيننا على الصلاة، وهذا هو الغرض من هذا الكتاب.

يظن الكثير أن عدم أداء المهام المطلوب إنهاؤها هو راحة، فيفضل البعض "عدم الصلاة" على "أداء الصلاة" ظنًا منهم أن "عدم الصلاة" يجلب الراحة حتى وصلوا إلى حالة إدمان اللافعل.

لكن الحقيقة أن المجهود النفسي المبذول ل(عدم الصلاة) يُعادل أو يكاد يكون أكبر من المجهود البدني المبذول ل (أداء الصلاة)، بل إن "أداء الصلاة" يدخل في دائرة الأنشطة التي تجلب السعادة بمجرد الانتهاء منها، في حين أن تبعات "عدم الصلاة" تجلب الضيق وتحقير الذات.

اتباع النمط نفسه، نمط "يومًا ما" الذي باعد بيننا وبين الحفاظ على الصلاة لن يؤدي بنا إلى نتائج مختلفة.

هل رأيت ذبابة محبوسة في غرفة مظلمة؟

ربما لاحظت كم هي مستاءة من بقائها داخل تلك الغرفة وأن لديها الحافز القوي للخروج إلى النور، ولكنها تندفع إلى النافذة وتضرب الزجاج بجسمها مرة بعد مرة، وقد يستمر هذا لساعات دون جدوى، ربما تستهلك هذه الذبابة عمرها كله وفي النهاية لن تستطيع الخروج إلى النور عبر نافذة مغلقة.

نعم هي مستاءة من وضعها الحالي، ولديها الدافع للخروج إلى النور ولكنها تسلك الطريق الخطأ وتتبع النمط الخطأ. كذلك أنا وأنت لن نستطيع الحفاظ على الصلاة باتباع نمط "يوما ما" ونمط الأعذار التي لا تنتهي، ويجب علينا أن نتبع طرقًا أخرى للخروج إلى النور.

لا مزيد من الأعذار، أنت قمت مئات المرات بأعمال أشق عليك من الصلاة، وكنت في أسوأ حالاتك الذهنية والجسدية.

هذا الشيخ الذي بلغ الثمانين ليس لديه قدرات خاصة، بل هو في حالة جسدية وذهنية أقل مني ومنك بكثير ومع ذلك يحافظ على الصلاة.

هذا الرجل الذي يحافظ على صلاة الفجر لسنوات يحصل على قدر من النوم أقل مني ومنك، ومع ذلك لا تفوته صلاة الفجر.

إذن لا مزيد من الأعذار.

بداية الطريق هي الاعتراف أنك تستطيع أن تحافظ على الصلاة أيًّا كانت الظروف، واليقين بأن المصلين ليس لديهم قدرات خاصة، وفي هذا الطريق ستتعلم مجموعة من المهارات أو الأسرار التي جمعتها من خلال حديثي مع هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة.

أسأل الله ﷻ أن تنضم لهم، فالحياة مع الصلاة حياة مختلفة تمامًا وليست كما تبدو، بل فيها بعض المشاعر التي يعجز وصفها.

(٣) قبل أن تُصلي

كنت دائمًا شغوفًا بمعرفة بداية الأشياء، ولا أستطيع أن أفهم أمرًا معينًا دون أن أعرف بدايته وتاريخه، فكم هو يسير أن تفهم كيف تطير الطائرة الحديثة المعقدة، لو أنك فهمت كيف كانت تعمل أول طائرة.

وهناك مقولة تقول: "إن هناك أول مرة لكل شيء" وأنا أحب جدًّا هذه المقولة.

ما علاقة هذا بموضوع الصلاة!!

في الصغر اعتدنا أن يأمرنا آباؤنا ومعلمونا بالصلاة، فنمتثل للأمر، ونذهب لنصلي فنجد أن الصلاة ثقيلة فنتركها، ثم نسمع شيخًا يتحدث عن الصلاة وأهميتها وعقوبة تاركها، فنمتثل للأمر ونذهب لنصلي فنجد الصلاة ثقيلة فنتركها!!

فكنا نشعر أنهم لا يشعرون بما نشعر به، ونظن أنهم يستطيعون الصلاة بانتظام لأنهم يكبروننا، وعندما كبرنا كبر هذا الشعور معنا، فما زالت الصلاة ثقيلة وما زلنا نعتقد أنّ من يحافظ على الصلاة لديه قدرة أو هبة ليست عندنا، مثلًا أنه اعتاد أن يصلي منذ الصغر أو أنه نشأ في بيتٍ محافظٍ على الصلاة.

هذا يسمى في علم النفس بالاستثناء أو العزل، وهو أن تستثني نفسك من أن تنجح أو تحقق أمرًا ما بحجة أنّ من حقق أو نجح في هذا الأمر كانت لديه قدرة أو هبة ليست عندك.

فأصبح لدينا شعور بالعزل تجاه من يصلون لأننا نشعر أن الصلاة ثقيلة علينا، ولا نستطيع أن نصلي صلاة واحدة بينما تبدو الصلاة لهم يسيرة بسيطة، والسبب في ذلك أننا لم نحل جذر المشكلة بعد، وهو لماذا تبدو الصلاة ثقيلة؟!!

تتجلى إجابة هذا السؤال في معرفة بداية فرض الصلاة، فمعرفة بداية الأشياء تيسر فهمها، فُرضت الصلاة في ليلة الإسراء والمعراج، تقريبًا بعد اثني عشر عامًا من النبوة.

ماذا يعني ذلك؟!

يعني أن النبي - عليه الصلاة والسلام - كان يُحدث الصحابة عن الله ﷻ، ويتلو عليهم ما أُنزل من القرآن لمدة اثني عشر عامًا قبل أن تُفرض عليهم الصلاة!

إن الله ﷻ حكيمٌ خبيرٌ، وفرض الصلاة في هذا التوقيت كان لحكمةٍ بالغةٍ، كان من الضروري أن يتعرف الصحابة على الله تعالى أولًا، صفاته، رحمته، قدرته، حتى يستقر حب الله تعالى في قلوبهم، فيأتي فرض الصلاة عليهم فيجد مكانًا في قلوبهم، بل شوقًا منهم للاتصال مع هذا الخالق العظيم الكريم الودود، هكذا كان أمر الصلاة في قلوبهم.

إذا عُرف الآمر نفذ الأمر، عندما تعرف الصحابة -رضوان الله عليهم- على الله ﷻ أحبوه، فكانت الصلاة في ظاهرها فرض عليهم وفي جوهرها هبة من محبوبٍ لحبيبه للاتصال به ومناجاته.

لذلك منهم من كان يقيم الليل كله صلاة وصلة بالله ﷻ، ومنهم من كان يصلي الضحى اثنتي عشرة ركعة نافلة، وكان النبي عليه الصلاة والسلام يُصلي بالليل حتى تتورم قدماه.

ولا عجب في هذا، فكم من حبيب يقضي ساعات مع محبوبه دون ملل، ولله المثل الأعلى ﷻ، فكان أمر الصلاة لهم فُسحة للنفس، لأنه ليس كأي أمر، بل أمر من المحبوب.

فأول مهارة عليك تعلمها للحفاظ على الصلاة وقبل أن تصلي، هي أن تتعرف على الله ﷻ، وقد خصصت آخر فصل من هذا الكتاب (*هكذا عرفته*) كمدخل للتعرف على الله الرحمن، فإن عرفته أحببته، وإن أحببته أطعته.

فالله ﷻ رحيمٌ ودودٌ توابٌ واسعٌ حافظٌ، اعتقادك أن علاقتك مع الله تعالى هي علاقة أمر ونهي فقط هو اعتقاد خاطئ، واعتقادك أن حب الله تعالى ووده هو أمر مقصور على الأنبياء والشهداء والصالحين فقط هو نقص إيمان.

الله قريب، عندما وصف المذنبين الذي أسرفوا على أنفسهم نسبهم إليه ولم يتبرأ منهم فقال ﷻ:

﴿ ۞ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ۝٥٣ ﴾ [الزمر: ٥٣]

إذن جدير بك أن تعرف الله حقًّا.

أن تعرف الله السميع الذي يسمع دعاءك أينما كنت.

الله الشكور الذي يعطيك على العمل القليل الشيء الكثير.

الله الصمد الذي تصمد وتلتجئ إليه في خوفك وفزعك.

الله السلام الذي سلمت أفعاله من الشر المطلق.

ولو عرفت الله السلام أحسنت الظن به وملأت السكينة قلبك.

إن جئته تشكو ضائقة كان هو الواسع لك.

إن جئته تشكو ألمًا كان هو اللطيف بك.

وإن جئته تشكو غلظة وقسوة كان هو الحنّان عليك.

قاهرٌ لمن قهرك، ومذلٌّ لمن أذلّك.

لا تفوت يومًا إلا وتسمع أحدًا يحدثك عن الله تعالى، الأمر ليس صعبًا أو معقدًا، خمس عشرة أو ثلاثون دقيقة كل يومٍ ستملأ قلبك تدريجيًّا بحب الله تعالى ومعرفته، اسمع لشيخٍ تحب أسلوبه أو لقارئ تحب صوته، استغل أوقات الذهاب أو العودة إلى ومن العمل أو بينما تقود سيارتك أو في أوقات الانتظار أو قبل أن تنام.

استمع لموعظة قصيرة أو قصص الأنبياء أو قصص الصحابة والتابعين أو لقصص واقعية عن الصالحين أو القرآن بصوت جميل، حافظ على هذا الأمر يوميًّا وستتغير حياتك، سيزداد علمك ويرق قلبك، ستعلم حب الله تعالى لك فيزداد حبك له ﷻ ويكون دافعًا لك أن تصلي.

قال تعالى ﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٥﴾ ﴾ [الذاريات: ٥٥]؛ لذلك لا أُخفيك سرًّا، أنت لا تصلي لأنك لا تعرف الكثير عن الله سبحانه وتعالى جده.

لذلك أذكر لك هنا بعض الدعاة المفضلين لدي ولك الحق أن تختار من تميل إليه نفسك من غيرهم:

- الشيخ محمد راتب النابلسي
- الدكتور عبد المحسن الأحمد
- الشيخ الحبيب علي الجفري
- الشيخ محمد متولي الشعراوي
- الشيخ عمر عبد الكافي
- الدكتور علي أبو الحسن
- الدكتور محمد سعود الرشيدي
- الشيخ مبروك زاد الخير
- الدكتور مصطفى محمود
- الداعية مصطفى حسني
- الشيخ نبيل العوضي
- الشيخ صالح المغامسي
- الداعية مشاري خراز
- الشيخ محمد مختار الشنقيطي

أيضًا القارئ فهد الكندري له برنامج اسمه "اهتديت بالقرآن" فيه قصص مَن اعتنقوا الإسلام حديثًا، ستشعرك هذه القصص بنعمة الإيمان وتعززها في قلبك، ستري أناسًا امتلكوا الكثير والكثير من متع هذه الدنيا ومع ذلك لم تُشبع هذه المتع واللذات جوع روحهم، ولكن بعد أن عرفوا الله سبحانه وتعالى عاشوا وكأنهم يمتلكون الدنيا كلها.

وبعض قراء القرآن:

- القارئ أحمد النفيس
- القارئ عمر شلبي
- القارئ وديع اليمني
- الشيخ مشاري العفاسي
- الشيخ محمد صديق المنشاوي
- الشيخ عبد الرشيد الصوفي
- القارئ ناصر القطامي
- القارئ حاتم فريد
- القارئ إدريس أبكر

أيضًا استمع لمناظرات الشيخ أحمد ديدات وتلميذه الشيخ ذاكر نايك، عالمان في مقارنة الأديان.

استمع إلى القصائد الدينية، ستعجب بها كثيرًا ومنها:
(أطع أمرنا / سامر الدرة) - (أغيب / مشاري راشد) - (ليس الغريب / مشاري راشد) - قصائد المُنشد مصطفى عاطف.

وإن كنت ممن يحبون القراءة، يمكنك قراءة كتيبات صغيرة فيها مواعظ رائعة، وهناك كتاب اسمه "أنيس المؤمنين" يحتوي على قصص رائعة للصحابة والتابعين والصالحين.

أيضًا خصص خمس دقائق كل يوم لذكر الله تعالى بتركيزٍ مع تفريغ قلبك من أي عملٍ آخر، اذكر الله تعالى فقط بهدوء وسكينة وكن واعيًا لما تقول، ولا تسرع وأنت تذكر الله، كن هادئًا متقنًا، فالعبرة بمن هو أحسن عملا لا بمن هو أكثر عملا.

أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل.

فكلما حافظت على تلك الأعمال البسيطة التي لا تحتاج إلى الوقت الكثير ولا المجهود الكبير؛ قويت روحك وأعانتك على وسوسة الشيطان، فالتذكير، والذكر غذاء للروح كما الطعام غذاء الجسد.

يمكنك أن تشتري لوحة صغيرة عليها آية:

﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٥﴾ ﴾ [الذاريات: ٥٥]

ضعها في غرفتك أو سيارتك أو مكتبك أو اجعل هذه العبارة خلفية لهاتفك أو حاسوبك الشخصي حتى تتذكر دائمًا أن تستمع أو تقرأ شيئًا يذكرك بالله ﷻ، بمرور الوقت ستشعر بالتغير في حياتك فهذا أحد أسرار الذين يحافظون على الصلاة وتعلقت قلوبهم بالمساجد.

(٤) أنت أفكارك

شئت أم أبيت، فإن الحوار الذي يدور داخل عقلك هو من يسيّر حياتك، فما أنت إلا مجموعة من الأفكار، وما تفعله في حياتك كل يوم ما هو إلا تنفيذ للأفكار التي تسيطر على عقلك، وإذا أردت أن تُحسن أي جانب من جوانب حياتك فلا بد أن تُحسن أفكارك تجاه هذا الجانب، وهناك مبدأ نفسي يقول:

"أيًّا كان اعتقادك بأنك سوف تنجح في أمرٍ ما،
أو لن تنجح فيه، فأنت على صواب في الحالتين"

فأنت لا تستطيع أن تنجح في أي أمر إلا إذا اعتقدت أولًا إنك تستطيع أن تنجح فيه.

عندما سُئِل الملاكم المشهور "محمد علي كلاي" عن سر نجاحه، قال إنه كان دائمًا يردد عبارة "*أنا الأعظم*" - والتي غيرها بعد أن أعلن إسلامه إلى *الله الأعظم* - حتى أصبح بالفعل أعظم ملاكم عرفه التاريخ، وهذه العبارة كانت تساعده على الالتزام بأداء التدريب اليومي، وكان يستخدمها في اللحظات الصعبة في كل مباراة، ولو لم تكن هذه الفكرة تسيطر على عقل "كلاي" لما استطاع أن يحقق هذا النجاح.

لا تستهِن بالأفكار المختزنة داخل رأسك، فكل الأعمال النبيلة كانت نتيجة أفكار، كذلك كل الجرائم والحروب كانت بدايتها أفكارًا، يكفيك أن تعلم أن سلاح إبليس الوحيد هو الوسوسة، وما الوسوسة إلا التأثير السلبي على الأفكار، لذلك عليك أن تحمي عقلك من الأفكار السلبية والهدامة وأن تستبدل بها دائمًا أفكارًا إيجابية بناءة.

عقلك مثل التربة التي تقبل زراعة أي أنواع من النباتات، أي شيء تبذره فيها ستحصده، فهو يقبل أي أفكار تزرعها فيه دون أن يجادلك أو يسألك ما إن كانت هذه الأفكار صحيحة أم خاطئة، بناءة أم هدامة، ومع مرور الوقت تصبح هذه الأفكار هي من تُشكل عاداتك وسلوكك.

تذكر مرة شعرت فيها بالإحباط أو الضيق أو الحزن بسبب كلام سمعته من شخصٍ ما، وتذكر أيضًا مرة شعرت فيها بالامتنان أو السعادة بسبب كلمة قالها لك شخصٌ ما، سواء كان هذا الشخص صديقك أو أحد أفراد عائلتك أو حتى لا تعرفه.

يمكن لكلمة يقولها لك أي إنسان أن تؤثر على شعورك بدرجة كبيرة لذلك قال سيدنا محمد- عليه الصلاة والسلام - "والكلمة الطيبة صدقة"؛ لأن الكلمة الطيبة لها تأثير بالغ على من يستقبلها.

كذلك الكلام الذي تُحدث به نفسك في صورة أفكار يؤثر عليك بنفس الدرجة حتى وإن كنت صامتًا ظاهريًّا، فيمكن لحديث النفس أن يجعلك تشعر بالسعادة أو الحزن، بالأمل أو الإحباط، بالامتنان أو التذمر، فالأولى أن نتصدق على نفسك وتُحَدّثها بالكلام الطيب.

ما تحدثك به نفسك عن الصلاة، وصورتك الذهنية عنها يسهمان بقدرٍ كبيرٍ في حفاظك على الصلاة أو تركها.

ربما يكون لديك بعض الذكريات السيئة مع الصلاة التي رسمت صورتها في ذهنك على أنها عمل ثقيل أو عبء عليك الانتهاء منه أو تركه وجعلك تحدث نفسك بأنك لا تستطيع أن تحافظ على الصلاة أو أنك لم تتعود عليها ولن تخشع فيها أو أن المصلين لديهم قدرات وظروف خاصة ليست عندك.

هذه الصورة لا تعكس جوهر الصلاة الحقيقي وكلما ذكّرت نفسك بالله ﷻ وزاد علمك به سبحانه- كما ورد في الفصل السابق- تغيرت هذه الصورة تدريجيًّا.

الألم والسعادة

يخبرنا علماء النفس بأن كل ما نفعله من نشاطات في حياتنا اليومية إنما نفعله بدافع أن نتجنب الألم الناتج عن عدم فعله أو لجلب السعادة الناتجة عن فعله، فالألم والسعادة هما اللذان يسيطران على دوافع بني البشر.

فمثلًا بعض الأشخاص يحملون أنفسهم على الذهاب إلى أعمالهم كل صباح رغم عدم حبهم لها لتجنب شعور الألم الناتج عن عدم الذهاب إلى العمل، وهو الفصل وعدم القدرة على دفع الفواتير وما يترتب عليه.

بينما نجد أشخاصًا آخرين يحافظون على الاستيقاظ مبكرًا بانتظامٍ حتى في أيام العطلات - وهو الأمر الذي لا يحبه الكثير- لأنهم وجدوا الاستيقاظ مبكرًا يجلب لهم شعور السعادة.

والعجيب أن ما يكوّن قناعتنا حول ما يسبب لنا الألم أو ما يجلب لنا السعادة هي أفكارنا فقط، ربما نتذكر إحدى المرات التي كان يتوجب عليك أن تقوم بأمرٍ معينٍ لا تحبه وكيف أن أفكارك صورت لك صعوبة هذا الأمر وثقله عليك، لكن بمجرد أن تبدأ هذا الأمر وتستغرق فيه تنسى أصلًا ما كنت تشعر به من قبل، وتجد أن الأمر لم يكن بالصعوبة التي تصورتها.

بالطبع تأتي هنا أداة الشيطان الأساسية وهي الوسوسة فيصوّر لك الصلاة على أنها عملٌ ثقيلٌ مؤلمٌ مرارًا وتكرارًا حتى تترسخ هذه الصورة في ذهنك.

ميل الأربع دقائق

ربما تعد قصة ميل الأربع دقائق من أهم القصص التي توضح كيف أن تغيير القناعات يمكن أن يحقق ما يظنه الناس مستحيلًا، فلآلاف السنين كان الناس يتمسكون بالاعتقاد بأن من المستحيل على الإنسان أن يقطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق، غير أن روجر بانيستر Roger Bannister حطم هذه القناعة في عام ١٩٥٤ بعد أن نجح في قطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق!!

ويحكي روجر بأن السبب في ذلك لم يكن فقط التدريب الشاق بل إنه كان دائمًا يتصور نفسه وهو يحطم هذا الرقم، ويُحدث نفسه بأنه يمكنه تحقيق ذلك حتى أصبح الأمر من قناعاته الشخصية التي لا تقبل النقاش.

علاوة على ذلك، ففي غضون عام واحد مما حققه روجر كان ٣٧ آخرون من ممارسي رياضة الجري قد حطموا هذا الرقم أيضًا، فتجربته شكلت بالنسبة لهم نقطة مرجعية قوية Reference Point غيرت قناعتهم حول ما يمكن تحقيقه.

لم يكن هؤلاء الذين حققوا أرقامًا قياسية يمتلكون قدرات بيولوجية خارقة، هم فقط غيروا أفكارهم وقناعتهم.

صورة الصلاة

غيّر أفكارك تجاه الصلاة، اغتنم أيًّا من ذكرياتك الجميلة مع الصلاة، واجعلها تعكس صورة الصلاة في ذهنك، تذكر يومًا صليت فيه صلاةً خاشعةً مطمئنةً كان فيها المسجد هادئًا صافيًا، تذكر تلك المشاعر التي ملأت قلبك وأنت تُصلي التراويح في رمضان أو تذكر صلاة أحد المصلين التي أحببتها وتمنيت أن تُصلي مثلها.

جاهد عقلك أن يتصور هذه الصور الجميلة للصلاة، كلما صوّر لك الشيطان الصلاة بأنها عمل ثقيل عليك الانتهاء منه أو تركه، جاهد نفسك أن تطرد هذه الأفكار من رأسك وتستبدلها بأفكار أكثر إيجابية، فأنت لا تستطيع أن تفكر في أمرين في الوقت نفسه.

كلما جاهدت نفسك أن تجعل صورة الصلاة في ذهنك مرتبطة بالسكينة والسعادة والطمأنينة -حتي وإن لم تصلِّ بعد- سيتقبل عقلك هذه الصورة كحقيقة ولن تقوى عليك وسوسة الشيطان.

وعلمنا النبي - ﷺ - هذا المعنى الجميل عندما قال: "أرحنا بها يا بلال"، أراد سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام أن ترتبط صورة الصلاة في أذهاننا بالراحة والسكينة وهو من أهم الدوافع التي تعين على الصلاة.

عبارات

أحب دائمًا أن أُذكر نفسي بعبارة "*إلا المصلين*"، وهي الآية التي وردت في سورة المعارج:

﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾ [المعارج: ١٩-٢٣]

فكلما شعرت بالحزن أقول "إلا المصلين"؛ فالحزن لن يستطيع أن ينال مني ما دمت أُصلي، وعندما يضيق صدري أقول "إلا المصلين" فأطمئن أن الله تعالى سيشرح صدري ما دمت أُصلي، وحين يصيبني التعب أقول "إلا المصلين" لأن الصلاة قوة، وكلما أسبغ الله عليّ من نعمه أقول "إلا المصلين" فأتذكر أن الفضل كله لله تعالى.

فارتبط معنى الصلاة في ذهني بالاتزان والطمأنينة والسكينة، ولا أُخفيك سرًّا إن مع مرور الوقت وتكرار عبارة "إلا المصلين" حصدت ما زرعت، فأصبح عقلي هو من يمليها عليّ دون مجهود بعد أن كنت أُجاهد نفسي لزرع هذه الفكرة "إلا المصلين" في عقلي.

أيضًا كلما راودتني نفسي أن أُؤَخِّرَ الصلاة لتعب أو كسل، ذكرتها بعبارة "الصلاة راحة"، أرددها محدثًا بها نفسي حتى أغلبها، حتى وإن كنت أشعر بالتعب أو الكسل فأنا على يقين أن شعوري سيكون أسوأ حالًا إن فاتتني تلك الصلاة، وسيتحسن شعوري إن دفعت نفسي للحاق بها، فترسخ مفهوم "الصلاة راحة" في ذهني.

وإني على يقين أنك جربت هذه الحالة مرة على الأقل في حياتك حيث تدخل معركة أداء الصلاة أم تركها فتقرر أن تتركها فتجد أن شعورك ازداد سوءا في حين أنك إن قررت أداء صلاة رغم تعبك أو كسلك تشعر بانشراح الصدر بمجرد أن تنتهي.

استخدم أيًّا من العبارات التي تشعر بقوتها واجعلها أداةً تدفع بها وسوسة الشيطان وحديث نفسك.

أنت في معركة تتوقف عليها سعادتك في الدنيا والآخرة، ولا بد أن تحارب شيطانك ونفسك بنفس أسلحتهما، فقد فاتتك صلوات وصلوات بسبب أفكار مختزنة في رأسك لا حقيقة لها، زرعها إبليس ويذكرك بها كل يوم وليلة لأنها سلاحه الوحيد.

حتي في أثناء تصفيده وغيابه فهو يترك المهمة لنفسك التي لا تجد غير تلك الأفكار فتمليها عليك في صورة حديث نفس.

فابدأ من الآن في زرع أفكار وعبارات إيجابية حول الصلاة تكون جاهزة لمواجهة حديث نفسك الذي يوسوس لك مع كل وقت صلاة.

ما أُ حدثك ع نه هو مف هوم ثا بت في ع لم ا لنفس ي سمى Self-Talk وي ستخدم أط باء ا لنفس تقن ية ي سمونها (التوك يدات الإ يجابية - Affirmations) التي تعالج حا لات ا لانطواء وفقدان الثقة والاكتئاب، وهي نفس التقنية التي يستخدمها معظم الناجحين من خلال قراءتي لسيرهم، فهم يستخدمون حديث النفس كأداة تعينهم على تحقيق نجاحتهم وتعزيز الثقة في أنفسهم.

استخدم عقلك

تذكر دائمًا.

أيًّا كان اعتقادك بأنك سوف تنجح في أمرٍ ما، أو لن تنجح فيه، فأنت على صواب في الحالتين.

هؤلاء الذين يحافظون على الصلاة يقومون بعملٍ بسيط جدًّا وهو أنهم يقنعون عقولهم باستمرار بأنهم قادرون على أداء الصلوات أيًّا كانت الظروف.

والعقل مثل بقية عضلات الجسد، فكما أن عضلات الجسد تنمو وتقوى بالتدريب والتكرار، كذلك العقل يُنمي فكرة معينة أو اعتقادًا معينًا بالتكرار، فيقتنع بها وكأنها حقيقة.

مثلًا إذا ذهبت إلى النوم في وقتٍ متأخرٍ نسبيًّا، ستجد مئات الأعذار التي تمنعك عن صلاة الفجر، بينما لو ذهبت للنوم في نفس الوقت المتأخر وعليك أن تستيقظ في نفس وقت صلاة الفجر لتلحق موعد الطائرة أو تلحق موعد المقابلة للتقديم في وظيفةٍ جديدةٍ، ستجد مئات الأسباب التي تدفعك إلى الاستيقاظ.

وقت النوم هو نفسه، ووقت الاستيقاظ هو نفسه، ولكن الأفكار التي سيطرت على عقلك هي التي جعلتك تفوت هذا وتلحق بذاك، لماذا؟

لأن عقلك سيبحث عن كل الأسباب المنطقية التي تدعم الفكرة التي زرعتها فيه، هكذا يعمل العقل حتى وإن كانت هذه الفكرة هي فكرة غير صحيحة أو غير منطقية.

فما إن أخبرته قبل أن تنام بأنك لن تستطيع أن تصلي الفجر لأنك متعب (فكرة غير صحيحة) فسيمدك عقلك بكل الأسباب التي تدعم هذه الفكرة.

وما إن أخبرته إنك يجب أن تستيقظ لتلحق موعد الطائرة أو مقابلة الوظيفة، سيمدك عقلك بكل الأسباب المنطقية التي تدعم فكرتك وتدفعك أن تستيقظ، وربما جعلتك تستيقظ دون منبه.

ما دام العقل يعمل بهذه الطريقة، فلماذا لا نستخدم هذه الطريقة لتعيننا على الصلاة بدلًا من أن نستخدمها لنتصارع ضد الصلاة ونختلق الأعذار حتى نتركها.

هذا الصراع الدائم بين النفس وبين ترك الصلاة يولد حالة نفسية من تحقير الذات، يولد شعورًا بأن هناك دائمًا شيئًا مفتقدًا، يجعلك في نهاية اليوم تشعر بالفراغ لأنك صارعت ضد فطرتك.

على الجانب الآخر معظم من لا يصلون يشعرون بالسعادة والبهجة إذا صلى أحدهم الفجر في جماعة أو إن أكمل صلوات يومه كلها دون أن تفوته صلاة.

إذن الصلاة مصدر سعادة وبهجة وسكينة، فلنجعل عقلنا يتصورها هكذا، فقط تصورها هكذا حتى وإن لم تصلِّ بعد، ستجد نفسك تبحث عن وسائل تعينك عليها بدلًا من أن تبحث عن وسائل تعينك أن تتركها.

قرر اليوم أن تخرج من عالم "يومًا ما"

هذا اليوم الذي تظن أن حالك سيتغير فيه بين ليلة وضحاها وتصبح فجأة من المصلين!!
هذا اليوم لن يأتي، لا تنتظره، بل عليك أن تصنعه أنت.
بداية الطريق أن تخرج من هذا العالم المليء بالأعذار.
تعلم كيف تحافظ على الصلاة، بدلًا من أن تتعلم كيف تتركها

قبل أن تصلي

تعرف على الله ﷻ أولًا، لو عرفته ستحبه، وإذا أحببته أطعته.
علاقتك مع الله تعالى ليست علاقة أمر ونهي فقط
الله رحيم - ودود - غفور - شكور
واسع - كريم - تواب
غذي روحك كل يوم بأن تسمع أحدًا يذكرك بالله
﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ۝٥٥ ﴾ [الذاريات: ٥٥]

أيا كان اعتقادك

بأنك سوف تنجح في أمرٍ ما، أو لن تنجح فيه
فأنت على صواب في الحالتين.

ما تُحدث به نفسك عن الصلاة يساهم في حفاظك
عليها أو تركها.
تغيير أفكارك واعتقادك عن الصلاة سيعينك أن تصلي.

اغتنم أيًّا من ذكرياتك الجميلة مع الصلاة
واجعلها تعكس صورة الصلاة في ذهنك.

ابحث عن وسائل تعينك عليها
بدلًا من أن تبحث عن وسائل تعينك على تركها